



5月 よていこんだて



*牛乳(赤の食品)は毎日つきます。栄養価(中学年)を表示しています。

千葉市立幸町第三小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	しゅうじょう g	えんぶん g
			きいろのしよくひん	あかのしよくひん	みどりのしよくひん				
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしをとのえる				
1	金	ごはん にんじんそぼろ ちくわのてんぷら まっちゃんじょ けんちんじる あまなつ	こめ さとう ごま こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ツナ ちくわ とりにく なまあげ	にんじん しょうが にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ あまなつ	632	22.6	21.2	2.6
7	木	わかめごはん とりにくのからあげ なまあげのスタミナに ごまあえ	こめ ごま こめこ てんぷん あぶら さとう てんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま	わかめ とりにく ぶたにく なまあげ だいず	にんじん しょうが にんにく きくらげ たまねぎ ねぎ こまつな にんじん もやし	660	30.4	22.3	3.1
8	金	しよくパン いちごジャム チリコンカン しおだれキャベツ オレンジ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら ジャム じゃがいも さとう てんぷん あぶら ごまあぶら	にゅう ベーコン ぶたにく だいず しろういんげんまめ	にんじん トマト たまねぎ にんにく にんじん こまつな キャベツ もやし オレンジ	600	26.4	19.7	2.5
11	月	ごはん あじのスタミナやき しらたまじる にんじんとじゃがいものきんぴら	こめ ごま しらたま あぶら じゃがいも さとう	あじ とりにく あぶらあげ あぶら ごま	しょうが にんにく にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ にんじん	602	27.6	15.3	1.7
12	火	テーブルロール ピーンズミートソースペンネ パプリカドレッシングあえ バナナ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら マカロニ あぶら さとう あぶら	にゅう ぶたにく ひよこまめ	にんじん トマト しょうが たまねぎ エリンギ ピーマン にんじん こまつな キャベツ バナナ	617	24.2	18.2	2.4
13	水	ごはん ひじきのてづくりふりかけ かつおのカレーたつたあげ わかたけじる	こめ さとう ごま てんぷん あぶら	かつおぶし ひじき かつお だいず	しょうが にんじん ねぎ たけのこ	569	27.2	17.8	2.0
14	木	こくとうパン クラムチャウダー ベーコンとアスパラガスのソテー オレンジ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら じゃがいも こめこ あぶら マカロニ あぶら	にゅう とりにく あさり しろういんげんまめ ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ エリンギ とうもろこし アスパラガス にんにく キャベツ とうもろこし オレンジ	597	26.1	18.5	1.9
15	金	ごはん チキンカレー かいそうとキャベツのすのもの あまなつ	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	とりにく わかめ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし キャベツ あまなつ	586	19.8	16.6	1.8
19	火	ごはん ポークしゅうまい マーボー豆腐 もやしのちゅうかあえ そらまめ	こめ こむぎこ さとう てんぷん ごまあぶら さとう はるさめ	ぶたにく ぶたにく だいず とうふ	たまねぎ にら しょうが にんにく しいたけ ねぎ こまつな にんじん もやし とうもろこし そらまめ	629	26.1	21.1	1.8
20	水	ごはん ししゃものいそべあげ にくじゃが いそのかあえ	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう あぶら	ししゃも あおのり ぶたにく のり	にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな にんじん しめじ もやし とうもろこし	613	23.3	17.4	2.0
21	木	セルフおにぎり えだまめとうめごはん のりのつくだに あつやきたまご なまあげのカレーうまに	こめ さとう てんぷん あぶら さとう じゃがいも さとう てんぷん あぶら	こめ のり たまご ぶたにく なまあげ	えだまめ うめ にんじん こまつな しょうが たまねぎ	650	23.0	23.5	2.2
22	金	まごわやさしいごはん さばのカレーあげ こまつなのきつねあえ オレンジ	こめ さつまいも さとう ごま あぶら てんぷん さとう	だいず あぶらあげ ひじき ちりめんじゃこ さば あぶらあげ	にんじん しいたけ えだまめ こまつな にんじん キャベツ えのきたけ もやし オレンジ	653	28.3	27.9	1.7

25	月	セルフサンド パンズパン たれかけハンバーグ ポイルキャベツ にんじんとまめのポトフ あまなつ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう		599	26.5	21.3	2.4	今日は、セルフサンドの目玉ハンバーグとキャベツをばさんで食べます。ハンバーグはとてもやわらかい料理ですが、パンにキャベツと一緒にばさんで、よくかむことを意識して食べましょう。□ □
			さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ トマト					
					キャベツ					
			じゃがいも	ウインナー しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ だいこん しめじ えだまめ					
26	火	ごはん とりにくのこうみやき ごじる きりぼしだいこんとあさりのいために	こめ			591	28.0	19.6	2.4	大根を千切りや細く切り、天日で乾燥させて作ったのが切り干し大根です。冬の寒さの中、日光に当てて作られているので、うまみや栄養が詰まっています。
				とりにく	パセリ ねぎ しょうが にんにく					
			あぶら	だいず あぶらあげ どうぶ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ えだまめ					
			さとう じゃがいも あぶら	あさり	にんじん だいこん えだまめ					
27	水	きなこトースト(ハーフサイズ) こまつなとツナのスパゲッティ ひじきとえだまめのマリネ バナナ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう きなこ		593	22.0	25.6	2.5	ひじきとえだまめのマリネは、酢を使っているため、酸味があります。給食では食べやすくするため、しょうゆ、砂糖、酢などの調味料を煮立てて酸味をとばし、食べやすくしています。
			スパゲッティ あぶら	ツナ	にんじん こまつな たまねぎ エリンギ しめじ					
			さとう あぶら ごまあぶら	ひじき	にんじん					
					バナナ					
28	木	カレーピラフ コロッケ フレンチあえ ヨーグルト	こめ さとう	ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム	616	22.7	20.4	2.1	カレーピラフは、給食室の大きな釜で炊き込みます。水の量、火加減を調理員さんと確認しながら、おいしくなるよう仕上げています。
			あぶら こむぎこ パンこ	ぶたにく						
			さとう あぶら ごまあぶら		にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり					
				ヨーグルト						
29	金	ごはん ししゃものあまずソースかけ コーンとたまごのちゅうかスープ マーボーはるさめ	こめ			624	22.0	21.1	2.7	チンゲンサイは春と秋から冬が旬の野菜です。シャキシャキとした食感と、料理に入れると色鮮やかなのが特徴です。ほのかな旨みもありますので、食べやすいです。今日は、スープにいれて味わいます。
			こむぎこ てんぷん さとう あぶら ごま	ししゃも	ねぎ しょうが					
			てんぷん あぶら ごまあぶら	ベーコン たまご	にんじん チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし					
			はるさめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にら にんじん にんにく しめじ					

※物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。

○給食当番になった児童のご家庭に、白衣の洗濯をお願いしています。金曜日に持ち帰り、月曜日には必ず持ってくるようお願いします。
なお、ほころび等がありましたら修繕していただけると幸いです。
にのいの苦手なお子さんもいますので、香りの強い芳香剤の使用は控えてください。

○長期(連続5日以上)にわたり欠席が見込まれる場合や転校する場合など給食を止めたい時は、早めに担任にご連絡ください。
給食を止める場合は5日前(土日祝を含まない)までに連絡が必要となりますのでご注意ください。

○食物アレルギーなど、食べ物のことで心配なことがありましたら担任までご連絡ください。

○給食当番の週は、マスクを持参するようお願いいたします。

